

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år; Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

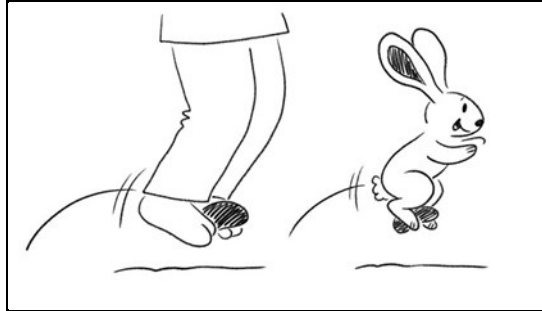
Mindst én ærtepose til hver deltager.

ANTAL:

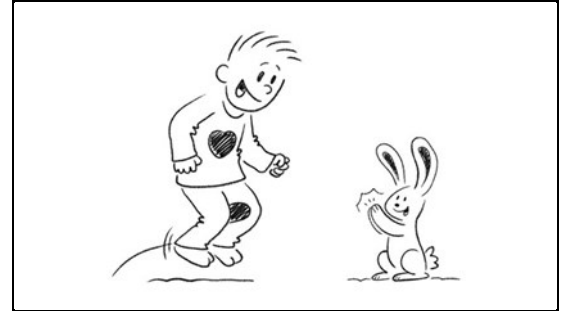
- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

Hoppeland:

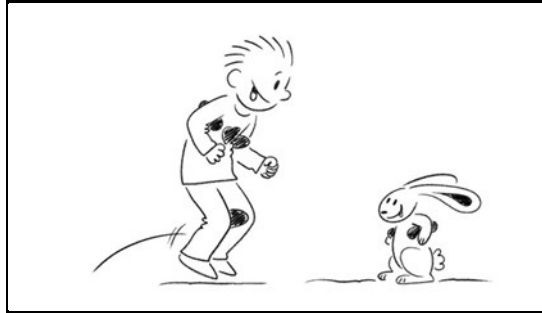
Gør dig klar til at hoppe løs i hoppeland.

SÅDAN GØR DU:**Hoppe rundt**

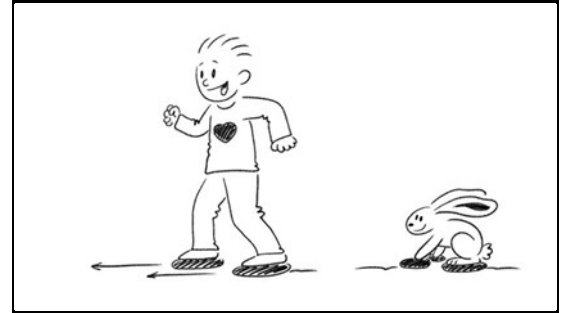
Hold en ærtepose imellem dine fødder, imens du hopper rundt på gulvet.

**Variation 1**

Prøv det samme, men hvor du holder ærteposen imellem knæene, lårene eller armene.

**Variation 2**

Kan du mon holde to eller tre ærteposer imellem fødder, knæ, lår eller arme samtidig? Måske kan storebror eller mor vise dig, hvordan det skal gøres.

**Skiløberen**

Prøv at lægge en ærtepose under hver fod, hvor du glider fremad ved at bevæge benene på skift som en skiløber i langrend.



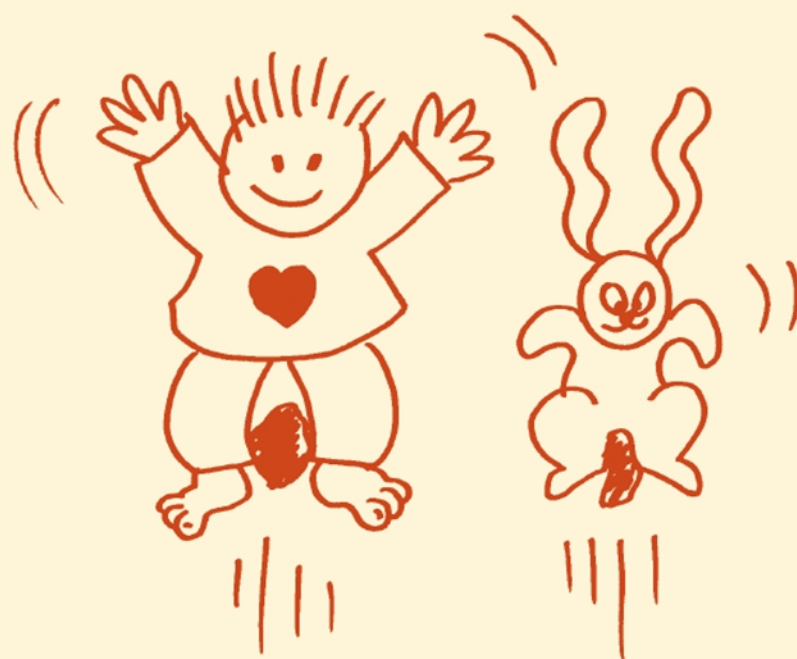
HOPPE LAND

HOPPE

HOP PÅ LIVET LØS

Gør dig klar til at hoppe løs i hoppeland.

- Hold en ærtepose imellem dine fødder, imens du hopper rundt på gulvet.
- Prøv det samme, men hvor du holder ærteposen imellem knæene, lårene eller armene.
- Kan du mon holde to eller tre ærteposer imellem fødder, knæ, lår eller arme samtidig? Måske kan storebror eller mor vise dig, hvordan det skal gøres.
- Prøv at lægge en ærtepose under hver fod, hvor du glider fremad ved at bevæge benene på skift som en skiløber i langrend.

"FAMILY
SPORT"